

## 二個環動作

### 步驟 1

雙手持環置於胸前。

## 名稱：直上直下（雙手同拍）



### 步驟 2

雙手將環垂直向上拋起。



### 步驟 3

雙環落下至胸前時，雙手同時接住，並依此原則持續練習。



## 二個環動作

### 步驟 1

雙手持環置於胸前。

## 名稱：直上直下（雙手異拍）



### 步驟 2

右手將環垂直向上拋起。



### 步驟 3

右手接住環後，換左手將環拋起。



#### 步驟 4

待左手接住環後，雙手握環置於胸前。



## 二個環動作

## 名稱：雙手左右互拋

### 步驟 1

雙手持環置於胸前。



### 步驟 2

右手將環向左邊斜上方拋起。



### 步驟 3

當右邊拋出的環即將落下時，左手迅速將環向右邊斜上方拋起，並接住從右手拋出落下的環。



## 二個環動作

### 步驟 1

右手同時持兩個環置於胸前。

## 名稱：單手拋接



### 步驟 2

右手將一環垂直向上拋出後，待此環到最高點要落下時，以順時針方向拋出另一環。



### 步驟 3

使用左手時，則以逆時針方向輪流互拋。





